

Tool: 04

# Aufgabe

## NEIN-Sagen



## NEIN-Sagen

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Manche Menschen trauen sich nicht, NEIN zu sagen.

Deshalb rauchen Sie.

### Was brauchst Du?

Du brauchst die Geschichte auf der nächsten Seite.



Du brauchst einen Stift oder



Oder nimm die Antworten mit dem Handy auf.



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Schritte nacheinander.

**Schaue Dir die Aufgabe auf der nächsten Seite an.**

## Aufgabe:

1. Lies Dir zuerst die Geschichte durch.



### Geschichte

Sarah sitzt mit ihrer Freundin Julia im Park auf einer Decke.

Sie unterhalten sich.

Nun kommen 3 Kollegen aus der Werkstatt vorbei.

Sie setzen sich zu ihnen.

Einer der Kollegen holt eine Packung Zigaretten  
aus der Jacken-Tasche.

Er gibt jedem eine Zigarette.

Sie zünden die Zigaretten an.

Und rauchen.

Der Kollege bietet auch Sarah und Julia eine Zigarette an.

Julia greift begeistert zu.

Sarah ist unsicher.

Sarah zögert und denkt sich:

Eigentlich schmecken mir Zigaretten gar nicht.

Und schlecht wird mir auch.

Soll ich das jetzt den anderen sagen?

Und NEIN zur Zigarette sagen?

Oder soll ich doch mitrauchen?

Die anderen sagen:

Los, stell dich nicht so an.

Rauch eine mit.

2. Stelle Dir nun vor,  
Du wärst an Sarahs Stelle.

Überlege zuerst:

- Wie würdest Du dich jetzt verhalten?

Sagst Du NEIN?

- Oder rauchst Du eine Zigarette?



Schreibe Deine Antworten auf.

Du kannst auch jemand anderen fragen,  
ob er die Antwort für Dich aufschreiben kann.



Oder nimm Deine Antwort mit dem Handy auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Überlege nun folgendes:

- Wie kannst Du deinen Freunden sagen, dass Du nicht rauchen willst?

Schreibe die Antworten auf.

Du kannst auch jemand anderen fragen, ob er die Antwort für Dich aufschreiben kann.



Oder nimm deine Antwort mit dem Handy auf.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tipps, die Ihnen helfen, NEIN zu sagen:

1. Stellen dich gerade und aufrecht hin.  
So hast Du eine selbstbewusste Körper-Haltung.
2. Schau Deinem Gesprächs-Partner in die Augen.  
Das zeigt anderen:  
Du bist von deiner eigenen Meinung überzeugt.  
So wirkst Du sicher.
3. Sage laut und deutlich **NEIN**.  
Wenn Du dein **NEIN** deutlich sagst:  
Dann kommt es auch klarer bei Deinem Gesprächs-Partner an.  
Und Dein Gesprächs-Partner kann das **NEIN** besser verstehen.
4. Spreche in der Ich-Form.  
Zum Beispiel:  
**NEIN**, ich möchte das jetzt nicht.

---

### Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2021). Mutig sein - Nein sagen. Schaubild: Tipps zum Nein-Sagen. Verfügbar unter: <https://www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/nein-sagen/> (zuletzt aufgerufen: 03.01.2023)

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:  
leicht zu lesen  
Traundorf 25  
83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)  
Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg  
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,  
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)